

Brian McLaren, Leven met God via twaalf simpele woorden

Naked Spirituality: A life wit God in 12 simple words

Christelijke spiritualiteit gaat om de uitwisseling van onze gevoelens, gedachten, verlangens en creativiteit met die van God. De twaalf woorden zijn woorden met een impliciete beweging. Ze helpen om dieper te gaan. Door telkens een van de woorden, die in dit artikel worden aangereikt, mee te nemen naar binnen, zal de vorming van een gevoelsnotie gestimuleerd worden. Ieder woord schept ruimte voor het vormen van zo'n gevoelsnotie. Bij de gevoelsnotie komen andere woorden en beelden op die passen bij hoe jij jezelf beleeft in de aanwezigheid van de Here God. Het is goed hierbij gebaren en houdingen te gebruiken om uitdrukking te geven aan wat er in je leeft.

A Eenvoud

1 Hier *(Je hart openen voor de aanwezigheid en liefde van de Heer door middel van aanroeping)*

- Hier ben ik, Heer. (Waar ben je? Fysiek? Emotioneel gezien? Persoonlijk? In sociaal opzicht? Spiritueel?)
- En hier bent U Heer. (Beschrijf je ervaring of je gevoelsnotie met betrekking tot God op dit moment. Hoe zou je God willen noemen vandaag?)
- Hier zijn we samen. (Hoe zou je dit samenzijn met God willen omschrijven?)

Gebaren en houdingen:

Open je handpalmen en buig je hoofd. Zeg: 'Hier ben ik, nu op dit moment.'
Hef vervolgens je hoofd omhoog en zeg: 'Ik ben hier, open voor U Heer.'

2 Dank *(Je aandacht richten op de vrijgevigheid van God door middel van dankbaarheid)*

- Dank u Heer, voor... (Noem wat bij je naar boven komt)
- Als ik niet meer mijn dank toon... (Vertel de Heer wat er met jou zou gebeuren als je niet meer zou dankzeggen)
- Dank U! (Beschrijf hoe het voor je is om gezegend te zijn.)

Gebaren en houdingen:

Hef uitdagend je vuisten tegen de hebzucht en het nooit-genoen-systeem en open ze vervolgens als een gebaar van dankzegging aan God, waarderend de overvloed waarvan je op dit moment mag genieten.

3 O *(Je voorstellingsvermogen zuiveren door de schoonheid van God door middel van aanbidding)*

- O, hoe...bent U! (Vul de stippellijn met een algemene kwaliteit die jij associeert met God, zoiets als bijvoorbeeld 'creatief', 'mysterieus', enzovoort)
- U... (Vul de zin aan met duidelijk voorbeelden van de algemene kwaliteit die je zojuist noemde: 'U liet het roodborstje bij mijn raam heerlijk fluiten')
- O, hoe...U! (Vul op de stippellijn een toepasselijk zelfstandig naamwoord in, zoals 'liefde', 'eer', 'waardeer', enzovoort)

Gebaren en houdingen:

Kijk met geopende ogen naar boven en open je handen.

Breng langzaam maar zeker je handen naar je hartstreek, buig je hoofd en sluit je ogen om in je innerlijke spiegel te kijken naar de grootheid van God die in jou een nederige en hartelijke respons oproept.

B Complexiteit

4 Sorry *(Je bewustzijn van Gods heiligheid versterken en aanscherpen d.m.v. schuld bekennen)*

- Sorry Heer dat ik... (Belijd wat je gedaan hebt en waar je berouw over hebt - een daad, gedrag, een houding die je aannam, een zwakte waar je aan toegaf, iets waarin je faalde)
- Ik voel... (Vertel wat je erbij voelt als je iets hebt beleden)
- Heb genade met mij, vergevende God, zodat ik... (Beschrijf wat je wil doen, of hoe je wilt leven als je verder hiermee wilt komen)

Gebaren en houdingen:

Bedek met je handen je gezicht als je jouw fouten en tekortkomingen benoemt.

Open je handen voor je gezicht als een schaal om Gods genade ontvangen.

Maak je gezicht ten slotte nat met koud en schoon water als een teken van ontferming door God.

5 Help

- Vandaag voelt iets in mij angstig over deze kleine dingen: ... (Benoem je kleine zorgen of angsten)
- En ik ben bezorgd over deze grote dingen: ... (Benoem de belangrijkste zorgen en angsten)
- Help me Heer. Om deze uitdagingen aan te kunnen heb ik...nodig. (Benoem wat je van God nodig hebt)

Gebaren en houdingen:

Stel je angsten voor als een wolk die boven je hangt, bal je vuisten om uiting te geven aan je angsten.

Stel je daarna voor dat die wolk zich laat condenseren in een verzoek en vang dat verzoek op als water in je geopende handen.

Hef je open handen op als een verzoek aan God.

6 Alstublieft

- Ik voel dat ik vandaag een last draag voor... (Noem een persoon of een groep waar je compassie voor voelt)
- Alstublieft Heer, voorzie in hun nood: ... (Benoem wat ze nodig hebben)
- Ik deel in uw grote compassie zodat... (Omschrijf de verlangde uitkomst)

Gebaren en houdingen:

Breng beide handen naar je hart en roep in herinnering de naam van de persoon in nood. Als je deze persoon brengt in de compassie van God, hef dan je handen op naar God alsof je een baby in Gods armen legt.

C Verwarring

7 Wanneer

- Hoe lang duurt het nog Heer, voordat...? (Beschrijf waar je zo naar verlangt)
- Ik wacht op U Heer, zodat U... (Omschrijf wat je verlangt van God. Wat wil je graag dat Hij voor je doet? Waarin verlang je dat Hij zal voorzien?)
- Tot die tijd wil ik op U vertrouwen en mij uitstrekken naar U om... (Beschrijf de waarden of de persoonlijke kwaliteit die je nodig hebt om vol te houden als het moeilijk gaat)

Gebaren en houdingen:

Ga staan en richt je aandacht naar boven met je hoofd omhoog en je handen in je zij.

Benoem je verwachtingen en je pijnlijke teleurstellingen.

Laat in heel je houding zien dat je verwachtend bent.

8 Nee

- Ik weiger om te geloven dat... (Omschrijf de twijfel waartegen je vecht)
- Dit is onacceptabel voor mij omdat... (Noem de overtuigingen en waarden waar je aan vast wilt houden)
- Nee Heer! Laat het nooit gebeuren dat... (Omschrijf de uitkomst die volgens jou echt voorkomen dient te worden)

Gebaren en houdingen:

Plaats je geopende handen met je handpalmen naar voren en maak God duidelijk wat je niet wilt, niet kunt accepteren, niet kunt geloven en waarin je je niet kunt schikken.

9 Waarom

- Waarom moest dit nou...? (Beschrijf wat er is gebeurd)
- Ik had toch zo gehoopt... (Benadruk de hoop die uiteen gespat is of je teleurstelling)
- In het midden van deze pijn, verzeker ik... (Aan welke waarden in deze moeilijke situatie wil je vasthouden in de kracht van God?)

Gebaren en houdingen:

Kniel met open handen naast je of lig gestrekt met je hoofd op de grond met je geopende handen naast je. Dit om uitdrukking te geven aan je onvermogen en je niet kunnen begrijpen van de situatie.

D Overeenstemming

10 Toch

- Toch! Nu ik zie... (Welke eerdere afgeweerde waarheid of welk inzicht zie je nu in een ander licht?)
- Toch! Nu voel ik... (Omschrijf hoe je je voelt en hoe dat anders is dan wat je eerder voelde)
- Geest van God, nu weet ik... (Welke nieuw vertrouwen is er in je naar boven gekomen?)

Gebaren en houdingen:

Open je handen en je armen alsof je iemand verwelkomt of uitnodigt, alsof je zegt: 'Laat het maar komen, laat het maar zo zijn, laat het maar duidelijk zijn.'

11 Ja

- Levende God, ik voel dat U me wilt geven... (Wat voel je dat God je wil geven? Waar wil je ontvankelijk voor stellen?)
- Ik zeg: 'Ja, Levende God, ik geloof dat U mij vraagt...' (Welk verzoek, welke uitnodiging, of ingeving voel je naar boven komen in je ziel?)
- Ik zeg: 'Ja, Levende God, ik geef mijzelf aan U.' (Omschrijf wat het betekent voor jou om je over te geven aan God)

Gebaren en houdingen:

Breng je gestrekte handen voor je lijf en druk je handpalmen zacht tegen elkaar, alsof je Gods 'Ja' laat balanceren samen met jouw 'Ja' voor God.

12 ...

- Ik ben bij U Heer. Als een... (Op welke wijze ben je dicht bij God?)
- We zijn samen, levende God, in eenheid. (Stilte.)
- Wij. Amen. (Stilte.)

Gebaren en houdingen:

Laat je handen rusten in je schoot, gevouwen en geef hiermee uiting aan je rust en vertrouwen in Gods liefdevolle aanwezigheid.